



EVA EBENHÖH

Zertifizierte Trainerin für
Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Als ich die GFK kennengelernt habe, dachte ich: „Warum hat mir das noch nie jemand gesagt? Das erklärt ja alles.“ Es hat dann noch viele Jahre gebraucht, in denen ich sie immer tiefer verstanden und integriert habe. Ich habe mich aus verinnerlichten Zwängen befreit, von tiefen Selbstzweifeln geheilt und gelernt, mich und das Leben zu lieben. Es gibt kaum etwas Schöneres und Sinnvolleres für mich, als die GFK weiterzugeben und damit andere zu unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden.



INKEN GRITTO

Zertifizierte Trainerin für
Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
Systemische Beraterin/Coach

Die GFK hat mich auf den ersten Blick begeistert und tief berührt. Seitdem ist es ein wichtiger Teil meiner (spirituellen) Praxis geworden, täglich neu hinter meine Bewertungen und Urteile zu schauen, um mich und andere in ihrer Menschlichkeit zu sehen.

Das Zusammenleben mit meinem Partner und seiner Tochter ist dabei mein größtes "Übungsfeld".

Die stärkste Wirkung der GFK auf mein Leben ist ein immer größer werdendes Einverständnis mit mir, so wie ich bin und dem Leben, so wie es sich (in) mir zeigt.

Ich möchte meine Erfahrung mit dieser heilenden, transformierenden Kraft der GFK mit möglichst vielen Menschen teilen.

ANMELDUNG

Website: www.evaebenhoeh.de

Tel.: 040-59352279

E-Mail: Seminare@EvaEbenhoeh.de

Website: www.gfk-coaching-hamburg.de

Tel.: 0175-6509350

E-Mail: info@gfk-coaching-hamburg.de

IN DIE FÜLLE KOMMEN

JAHRESKURS GEWALTFREIE KOMMUNIKATION 2020



MIT EVA EBENHÖH UND INKEN GRITTO

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrung mit der GFK gesammelt haben, und ihre Ausbildung vertiefen möchten, um die GFK in die Welt zu tragen. Die Auseinandersetzung mit eigenen Themen und die gegenseitige Begleitung dabei ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

Der Jahreskurs kann als Baustein für die Zertifizierung durch das internationale Center for Nonviolent Communication (CNVC) genutzt werden. Es werden dafür 14 Ausbildungstage anerkannt.

Die **Gruppengröße** ist auf max. 16 Personen beschränkt.

Für ein gegenseitiges Kennenlernen und um Fragen auf beiden Seiten zu klären bieten wir einen unverbindlichen Info-Abend für alle Interessierten an. Alternativ ist auch ein telefonisches Vorgespräch möglich.

Informationsabend in Altona: Sonntag 17.11. 2019 19.00 Uhr
Rothestr. 62 | 22765 Hamburg | Hinterhofgebäude - 2. Stock

Unsere Vision:

Willst du die Welt verändern, musst du dich selbst verändern. Wir möchten mit diesem Kurs dazu beitragen, dass Menschen mit Hilfe der GFK einen Weg zu sich selber finden und lernen, sich anzunehmen und in die Fülle zu kommen.

Dafür stellen wir unsere eigene Lebendigkeit zur vollen Verfügung: unsere Verletzlichkeit, Menschlichkeit und Unvollkommenheit, aber auch unser Wissen über und unsere Erfahrung mit der heilenden und transformierenden Kraft, die die GFK in unser Leben gebracht hat.

INHALTE

Sich selbst gegenüber eine empathische Haltung entwickeln:

Innere Konflikte lösen
Entscheidungen treffen
Empathie für unser inneres Kind
Tiefe Gefühle annehmen und verstehen
Glaubenssätze transformieren
Umgang mit Selbstverurteilung

Konflikte mit anderen Menschen klären:

Die andere Position verstehen lernen
Die eigene Position so ausdrücken, dass sie gehört werden kann
Die Bedürfnisse beider Seiten im Blick behalten
Kraftvoller, individueller Selbstaussdruck
Radikale Ehrlichkeit
Umgang mit einem Nein
Umgang mit Kritik und Verurteilung

GFK in unsere Gemeinschaften und gesellschaftliche Zusammenhänge bringen:

GFK im Alltag verankern
Lebensdienliche Systeme aufbauen
Unterstützung planen und umsetzen

Empathiefähigkeit trainieren:

Schmerzhafte Prozesse begleiten
Die Kraft empathischen Zuhörens
Im Herzen des „Feindes“ (Feindbilder transformieren)

ARBEITSWEISE

Gewaltfreie Kommunikation ist die Sprache des Lebens.
Wir orientieren uns in jedem Modul an dem, was gerade lebendig ist und was die Teilnehmenden mitbringen.

Die oben genannten Themen fließen dabei ineinander und bedingen und unterstützen sich gegenseitig.
Dabei beziehen wir auch Körperbewusstheit als Unterstützung in die Prozessarbeit mit ein.

Für uns ist die „Methode GFK“ kein Selbstzweck, sondern es geht uns immer auch um die Absicht hinter der Methode, also darum, aufzuzeigen, wann und warum Selbstempathie, Empathie und auch Authentizität in Konflikten hilfreich sind.

TERMINE

Modul 1: 14. – 16. Februar 2020 (Wochenende)

Zeiten: Freitag: 18.00 – 21.00, Sa. + So.: 10.00 bis 18.00
Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

Modul 2 Intensivblock: 9. – 13. April 2020 – 5 Tage (Ostern)

Zeiten: Beginn 10.00 (Anreisetag) bis 18.00 (Abreisetag)
Ort: Haus am Schüberg in Ammersbek bei Hamburg
(im diesem Modul kommen Übernachtungskosten hinzu)

Modul 3: 30. Mai – 1. Juni 2020 (Pfingsten)

Zeiten: Sa. So. Mo.: 10.00 bis 18.00
Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

Modul 4: 28. – 30. August 2020 (Wochenende)

Zeiten: Freitag: 18.00 – 21.00, Sa. + So.: 10.00 bis 18.00
Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

Modul 5: 6. – 8. November 2020 (Wochenende)

Zeiten: Freitag: 18.00 – 21.00, Sa. + So.: 10.00 bis 18.00
Ort: Rothestraße 62 Hamburg-Altona

KOSTENLOSER UNVERBINDLICHER INFOABEND

Sonntag 17. November 2019 um 19.00 Uhr
Rothestraße 62 | 22765 Hamburg | Hinterhof 2. Stock

UNTERKUNFT

4 der Module finden in Hamburg, in der Nähe des Bahnhofs Altona statt. Auf Wunsch empfehlen wir Hotels in der Umgebung. Modul 2 findet im Haus am Schüberg nördlich von Hamburg statt (4 Übernachtungen).

KOSTEN

Die Gesamtkosten (ohne Unterkunft) betragen 1.800 € (Ermäßigung möglich, bitte spricht uns an)

Ratenzahlung ist möglich (Aufwandsentschädigung 30 €)

Bitte schließt eine Seminarrücktrittskostenversicherung ab, um euch für den Krankheitsfall abzusichern.

Hinzu kommen noch die Kosten für Unterkunft und Verpflegung im 2. Modul zwischen 250€ und 350 € (je nach Gruppengröße)